ಆಶಾ

ಕಲಿಕೆ ಕೈಪಿಡಿ

ಪುಸ್ತಕ – 3

ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ, ಆರ್‌ಟಿಐ/ಎಸ್‌ಟಿಐಗಳು ಮತ್ತು
ಎಚ್‌ಐವಿ/ಏಡ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಆರ್ಶ್

ಜುಲೈ, 2008

ಅಭಿಯಾನ ನಿರ್ದೇಶಕರು
ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಗ್ರಾಮೀಣ ಆರೋಗ್ಯ ಅಭಿಯಾನ
ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ
ಬೆಂಗಳೂರು

(2005–2012)

ಪರಿವಿಡಿ

ಕ್ರಮಸಂಖ್ಯೆ	ವಿವರ	ಪುಟಸಂಖ್ಯೆ
	ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು	5
1.	ಪೀಠಿಕೆ	7
2.	ಅನಪೇಕ್ಷಿತ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು	9
3.	ಆರ್‌ಟಿಐಗಳು/ಎಸ್‌ಟಿಐಗಳು	21
4.	ಎಚ್‌ಐವಿ/ಏಡ್ಸ್	25
5.	ಹದಿಹರೆಯ : ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಅವಧಿ	28
6.	ಋತುಸ್ರಾವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹದಿಹರೆಯದ ತರುಣಿಯರು ತಮ್ಮನ್ನು ಆರೈಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು	31

ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು

ಆಶಾಗಾಗಿ ಈ ಓದುವ ಸಾಮಗ್ರಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸುವಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ಕೊಡುಗೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಆಶಾಗಾಗಿ ಈ ಓದುವ ಸಾಮಗ್ರಿಯನ್ನು ಹೊರತರಲು ಕೊಡುಗೆ ನೀಡಿದ ಆಶಾ ಸಲಹಾ ಮಂಡಲಿ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಸಲಹೆ, ಅಮೂಲ್ಯ ಸಮಯ ಹಾಗೂ ಶ್ರಮವನ್ನು ನೀಡಿದ ಇತರ ತಜ್ಞರಿಗೆ ನಮ್ಮ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.

ತಮ್ಮ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ, ನಿರಂತರ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿದ ಶ್ರೀ ಪ್ರಸನ್ನ ಹೋಟ, ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ, ಶ್ರೀಮತಿ ಎಸ್. ಜಲಜ, ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ, ಶ್ರೀ ಬಿ.ಪಿ. ಶರ್ಮ, ಜಂಟಿ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಮತ್ತು ಡಾ. ಡಿ.ಸಿ. ಜೈನ್, ಹೆಚ್ಚುವರಿ ನಿರ್ದೇಶಕರು (ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಎನ್‌ಐಸಿಡಿ) ಅವರಿಗೆ ನಾವು ವಿಶೇಷ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಈ ಓದುವ ಸಾಮಗ್ರಿಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಿದ ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆ ಜನಸಂಖ್ಯಾನಿಧಿ (ಯುಎನ್‌ಎಫ್‌ಪಿಎ) ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣದ ಸಂಸ್ಥೆ (ಎನ್‌ಐಎಚ್‌ಎಫ್‌ಡಬ್ಲ್ಯೂ)ಗಳಿಗೆ ನಾವು ಕೃತಜ್ಞತೆ ಸಲ್ಲಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ. ಡಾ. ದಿನೇಶ್ ಅಗರವಾಲ್, ತಾಂತ್ರಿಕ ಸಲಹೆಗಾರರು (ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯ), ಯುಎನ್‌ಎಫ್‌ಪಿಎ), ಭಾರತ ಅವರ ಪ್ರಮುಖ ಕೊಡುಗೆಗೂ ನಮ್ಮ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತೇವೆ.

ನನ್ನ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳಾದ ಡಾ. ಮನೋಜ್‌ಕುಮಾರ್, ಸಹಾಯಕ ಆಯುಕ್ತರು (ತರಬೇತಿ) ಮತ್ತು ಡಾ. ಹಿಮಾಂಶು ಭೂಷಣ್, ಸಹಾಯಕ ಆಯುಕ್ತರು (ತಾಯಿಯರ ಆರೋಗ್ಯ) ಅವರ ಕಠಿಣ ಪರಿಶ್ರಮ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ನಾನು ಕೃತಜ್ಞತಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಸ್ಮರಿಸುತ್ತೇನೆ,

ಡಾ. ನರಿಕ ನಮ್‌ಶುಮ್
ಡೆಪ್ಯುಟಿ ಕಮಿಷನರ್
ತರಬೇತಿ ವಿಭಾಗ
ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಮಂತ್ರಾಲಯ
ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ

ಜುಲೈ 2008

1

ಪೀಠಿಕೆ

ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ಕೆಲಸಮಾಡುವ ನಿಮ್ಮ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪುಸ್ತಕ – 1 ನಿಮಗೆ ನೆರವಾಯಿತು. ಪುಸ್ತಕ – 2 ರಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಕುರಿತ ಸಾಮಾನ್ಯ ತಿಳುವಳಿಕೆ, ನಿಮ್ಮ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸಂವರ್ಧಿಸುವ ಹಾಗೂ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಸರಳ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ನೀವು ಕಲಿತುಕೊಂಡಿರಿ. ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ಪಾಲನೆ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯೂ ಸೇರಿದಂತೆ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಕುರಿತಂತೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿವರಗಳೊಡನೆ ನೀವು ಕಲಿತಿರಿ. ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ನೀವು ಅನಪೇಕ್ಷಿತ ಗರ್ಭವನ್ನು ತಡೆಯುವುದು, ಲಭ್ಯವಿರುವ ವಿವಿಧ ವಿಧಾನಗಳು, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಧಾನದ ಮಹತ್ವಗಳು, ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಕುರಿತು ವಿವರವಾಗಿ ಕಲಿಯುತ್ತೀರಿ. ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ದ್ವಾರದ ಸೋಂಕುಗಳು (ರಿಪ್ರೊಡಕ್ಟೀವ್ ಟ್ರ್ಯಾಕ್ಟ್ ಇನ್‌ಫೆಕ್ಷನ್ಸ್) ಅಥವಾ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಹರಡುವ ಸೋಂಕುಗಳು (ಸೆಕ್ಸುಯಲಿ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಮಿಟೆಡ್ ಇನ್‌ಫೆಕ್ಷನ್ಸ್) ಇವುಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುವಂತಹ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಸ್ತ್ರೀಯರು ಮತ್ತು ಪುರುಷರು ಹೇಳಿಕೊಂಡಾಗ ಅವರಿಗೆ ಏನು ಸಲಹೆ ಕೊಡಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನೂ ನೀವು ಕಲಿಯುತ್ತೀರಿ. ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಎಚ್‌ಐವಿ/ಏಡ್ಸ್‌ಗಳ ಕಾರಣಗಳು, ಹರಡುವಿಕೆ ಮತ್ತು ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆಯನ್ನು ಕುರಿತೂ ನಿಮ್ಮ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಹದಿಹರೆಯದವರು ಮತ್ತು ಬಾಲಕ ಬಾಲಕಿಯರು ಇದ್ದಾರೆಂದು ನಿಮಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗೊತ್ತು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ ಅವರೆಲ್ಲ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಆದರೆ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾದ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವರಿಗೆ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಆವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಅವರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಆರೈಕೆಯ ಅಗತ್ಯವೂ ಬೇಕಾಗಿರಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಕೆಲವು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಮದುವೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಅವರ ಜೀವನದ ಪ್ರಾರಂಭಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಗರ್ಭಧರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರಸೂತಿ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹದಿಹರೆಯದ ತರುಣಿಯರಿಗೆ ಅವರು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಾಗಿದ್ದಾಗ ಮತ್ತು ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತವಾದ ಆರೈಕೆ ದೊರೆಯಬೇಕಾದ ಅಗ್ಯವಿದೆ. ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಾಗುವ ವಿವಾಹ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು

ಕುರಿತು ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ 18 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕೆಳಗಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ತರುಣಿಯರು ಮದುವೆಯಾಗದಿರುವಂತೆ ಖಾತರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ನೀವು ಸಫಲರಾಗುತ್ತೀರಿ. ಹರಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸಂವರ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಾಗೂ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಕೌಶಲಗಳು ಕೂಡ ಅಗತ್ಯ.

ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಕುರಿತು ಸಲಹೆ ನೀಡಲು ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ಮತ್ತು ಯಾವಾಗ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ತಿಳಿಸಲು ಈ ಪುಸ್ತಕ ನಿಮಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

2

ಅನಪೇಕ್ಷಿತ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು

ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ ಎಂದರೇನು?

ಅನೇಕ ದಂಪತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಿಮಿತಗೊಳಿಸಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ ಇಲ್ಲವೇ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಮೊದಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಕಾಯಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನವವಿವಾಹಿತ ದಂಪತಿಗಳು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ವರ್ಷ ವಿಳಂಬ ಮಾಡಲು ಇಚ್ಛಿಸಬಹುದು.

ದಂಪತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಗಾತ್ರವನ್ನು ಆಯೋಜನೆ ಮಾಡಲು ಅನೇಕ ವಿಧಾನಗಳಿವೆ.

ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಯಾವುದೇ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಮೂಲಕ, ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿನ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ತಾಯಿ

- ನಾಲ್ಕು ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಹೆರಿಗೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮರಣ ಸಂಭವಿಸುವ ದೊಡ್ಡ ಅಪಾಯವಿದೆ.
- ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಸಾದ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಹೆರಿಗೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ.
- ಹದಿಯರೆಯದ ತರುಣಿಯರು ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ವಿವಾಹವಾದರೆ, ಅಂದರೆ 18 ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ಆದರೆ, ಅನತಿಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಅವರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯಲೂ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಇಂತಹ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜನನಕಾಲದ ತೂಕ ಕಡಮೆ ಇರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮೊದಲನೆಯ ವರ್ಷದಲ್ಲಿಯೇ ಅವರು ಮೃತರಾಗುವ ಸಂಭವವೂ ಹೆಚ್ಚು.

ಮಕ್ಕಳು

- ಒಬ್ಬಳು ಸ್ತ್ರೀ 36 ತಿಂಗಳುಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಮೆ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿರ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿಯೇ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜನ್ಮನೀಡಿದರೆ ಅವಳ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಅವಳ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕಡಮೆ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕುಟುಂಬವು ಮಕ್ಕಳ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಸಾಧನೆಗಳು, ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಅವರ ಪಾಲನೆ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಇತರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಕೆಲವು ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳು, ಅಂದರೆ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳು (ಪುರುಷರು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರು ಇಬ್ಬರೂ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳು) ಎಚ್‌ಐವಿ / ಏಡ್ಸ್‌ಗಳೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಜನನಾಂಗದ ದ್ವಾರದ ಸೋಂಕುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅನಪೇಕ್ಷಿತ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗಳನ್ನೂ ತಡೆಯುತ್ತವೆ.
- ಕೆಲವು ವಿಧಾನಗಳು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕ್ರಮತಪ್ಪಿದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ಕ್ರಮಗೊಳಿಸಲು ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ.
- ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯ ವಿಧಾನಗಳ ಬಳಕೆಯು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ತಮ್ಮ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮ ಹಕ್ಕನ್ನು ಚಲಾಯಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಅವರಿಗೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಅವರು ವಿವೇಚನೆಯೊಡನೆ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

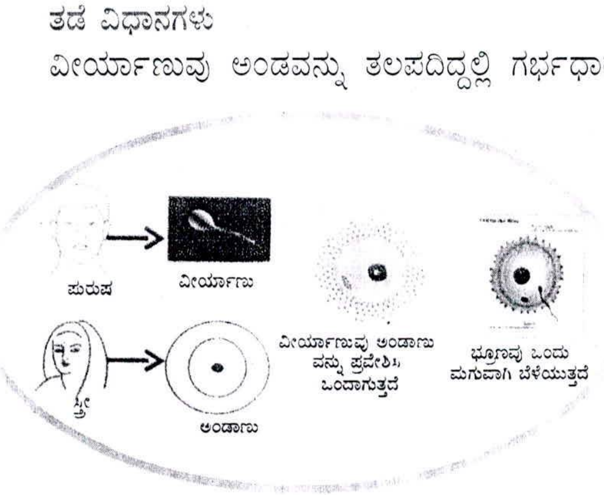
ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯ ವಿವಿಧ ವಿಧಾನಗಳು

ಸ್ತ್ರೀ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಅಂಡ ಮತ್ತು ಪುರುಷನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ವೀರ್ಯದ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಡವು (ವೀರ್ಯದೊಡನೆ ಸಂಯೋಗವಾದಮೇಲೆ ಇದು ಮಗುವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ) ಸ್ತ್ರೀಯ ಗರ್ಭಶಯದೊಳಗೆ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀ ಮತ್ತು ಪುರುಷರ ನಡುವೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಯೋಗ ನಡೆದಾಗ, ಸ್ತ್ರೀಯ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿರುವ ಅಂಡದ ಕಡೆಗೆ ಈಜುತ್ತವೆ. ಅಂಡ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಂಯೋಗಗೊಳ್ಳುವುದರ ಫಲವೇ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ, ಗರ್ಭಾಶಯದ ಗೋಡೆಗಳು ಅಂಡಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಅಂಡವು ವೀರ್ಯಾಣುವಿನೊಡನೆ ಸಂಯೋಗಗೊಂಡು ಒಂದು ಮಗುವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಐದು ಮುಖ್ಯವಾದ ಮಾದರಿಗಳಿವೆ:

ತಡೆ ವಿಧಾನಗಳು

ವೀರ್ಯಾಣುವು ಅಂಡವನ್ನು ತಲಪದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಒಬ್ಬ ಪುರುಷನು ಒಂದು ಕಾಂಡೋಮ್ ಅನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ, ವೀರ್ಯಾಣುವು ಕಾಂಡೋಮಿನಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿರುವ ಅಂಡವನ್ನು ತಲಪಲು ಅಸಮರ್ಥವಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲಾಗುತ್ತದೆ.



ಹಾರ್ಮೋನಿನ ವಿಧಾನಗಳು

ಈ ವಿಧಾನವು ಸ್ತ್ರೀಯ ಅಂಡಾಶಯವು ಅಂಡವನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆಮಾಡುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯಾಣುವು ಅಂಡವನ್ನು ತಲಪುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಗೋಡೆಗಳು ಒಂದು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಬೆಂಬಲ ನೀಡದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮಾಲ್ ಎನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳು

ಐಯುಡಿಗಳು

ಇವು ಗರ್ಭಾಶಯದೊಳಗೆ ಅಳವಡಿಸಲಾಗುವ ಸಾಧನಗಳು. ಅವು ವೀರ್ಯಾಣು ಮತ್ತು ಅಂಡ ಜೊತೆಗೂಡುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅಂಡಾಣುವು ಗರ್ಭಾಶಯದ ಗೋಡೆಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತವೆ.

ಸಹಜ ವಿಧಾನಗಳು

ಇವು ಒಬ್ಬಳು ಮಹಿಳೆಗೆ ತಾನು ಯಾವಾಗ ಫಲವತಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವಳು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

ಶಾಶ್ವತ ವಿಧಾನಗಳು

ಇವು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು. ಇವು ಪುರುಷನಿಗಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಮಹಿಳೆಗಾಗಲಿ ಮುಂದೆಂದೂ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತವೆ.

ತಡೆ ವಿಧಾನಗಳು

ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ವಿತರಣೆ ಮಾಡಲು ನಿಮಗೆ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯರು ಅವನ್ನು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಳ್ಳಲು ನಾಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅನೇಕರಿಗೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳು (ನಿರೋಧ್)

- ಇವು ಅನಪೇಕ್ಷಿತ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಎಚ್‌ಐವಿ/ಏಡ್ಸ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಹರಡುವ ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತವೆ.
- ಪ್ರತಿಬಾರಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡುವಾಗಲೂ ಒಂದು ಹೊಸ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಅನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.
- ಅನಪೇಕ್ಷಿತ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸರಿಯಾದ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಬಳಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ

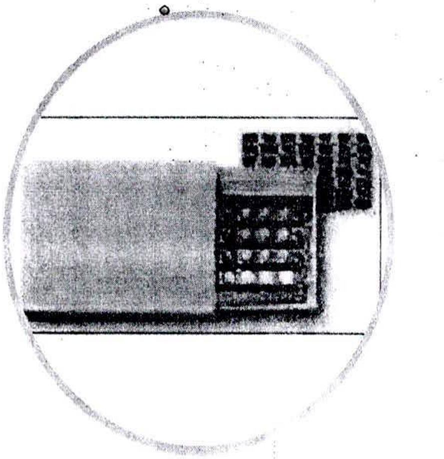
ಕಾಂಡೋಮ್‌ಅನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಹೇಗೆಂದು ನಿಮಗೆ ತೋರಿಸಿಕೊಡಲಾಗುವುದು.

- ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಂಡೋಮ್ ಅನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವುದು
- ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳನ್ನು ತಂಪಾದ, ಶುಷ್ಕ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಬೆಳಕಿನಿಂದ ದೂರವಾಗಿ ಇಡಬೇಕು.
- ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಅವನ್ನು ಹೇಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತೋರಿಸಿ ಹಾಗೂ ಸದಾ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳು ಲಭ್ಯವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಾದದ್ದು ಏನು:

- ಕಾಂಡೋಮ್‌ಅನ್ನು ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯ ಒಂದು ವಿಧಾನವಾಗಿ ಬಳಸುವಂತೆ ಕುಟುಂಬಗಳಿಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ. ಅಲ್ಲದೆ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಹರಡುವ ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳು ತಡೆಯುತ್ತವೆ ಎಂದೂ ವಿವರಿಸಿ.
- ಬಳಸಲು ಬಯಸುವ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳು ಲಭ್ಯವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಸನ್ನಿವೇಶ ಸೂಕ್ತವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕಾಂಡೋಮ್ ಅನ್ನು ಹೇಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು ಎಂದು ದಂಪತಿಗೆ ನೀವು ತೋರಿಸಿ ಕೊಡಬಹುದು. ಚಿತ್ರಪಟ ಮತ್ತು ಒಂದು ಕಾಂಡೋಮ್ ಅನ್ನು ಬಳಸಿ ಕೆಲವು ಸಲ ನೀವು ಮಹಿಳೆಗೆ ಅದನ್ನು ತೋರಿಸಿ ಕೊಟ್ಟು ಅವಳು ಅದನ್ನು ತನ್ನ ಗಂಡನಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಡುವಂತೆ ತಿಳಿಸಬಹುದು.
- ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳನ್ನು ಕುರಿತಂತೆ ಕೆಲವು ಮಿಥ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಅನುಮಾನಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಉತ್ತರಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ಆ ತಪ್ಪುಗ್ರಹಿಕೆಗಳು ಎಂದರೆ:
  - ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳು ಸಂಭೋಗದ ಸುಖವನ್ನು ಕಡಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.
  - ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಸುವವನು "ನೀತಿಗೆಟ್ಟ" ವ್ಯಕ್ತಿ
- ಸರಿಯಾಗಿ ಬಳಸದಿದ್ದರೆ, ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳು ಹರಿದು ಹೋಗಬಹುದು. ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತುರ್ತುಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವಂತೆ ತಿಳಿಸಿ.
- ಮಹಿಳೆಯರ ಕಾಂಡೋಮ್ ಈಗ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರು ಕೂಡ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಅನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಪುರುಷರು ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ಬಯಸದಿದ್ದಾಗ ಇದು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಅಲ್ಲದೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಲೈಂಗಿಕ ಆಕ್ರಮಣದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಸಬಲೀಕರಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

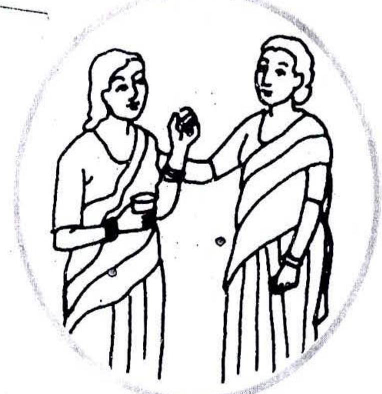


ಹಾರ್ಮೋನಿನ ವಿಧಾನಗಳು

ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳು

ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳು 28 ಮಾತ್ರೆಗಳು ಆವರ್ತ ಪ್ಯಾಕ್ (ಪೊಟ್ಟಣ)ಗಳಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲ 21 ಮಾತ್ರೆಗಳು ಮಾತ್ರ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತವೆ. ಉಳಿದ ಏಳು ಮಾತ್ರೆಗಳು ಕಬ್ಬಿಣದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತವೆ. 21 ಹಾರ್ಮೋನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಮೇಲೆ ಕಬ್ಬಿಣದ ಪೋಷಕಾಂಶ ಮಾತೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಹುಪಾಲು ಮಹಿಳೆಯರು ರಕ್ತ ಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವುದರಿಂದ ಕಬ್ಬಿಣದ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಅವರಿಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾಗಿ, ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳಂತಲ್ಲದೆ, ಓಸಿಪಿಯು (ಓರಲ್ ಕಾಂಟ್ರಸೆಪ್ಟೀವ್ ಪಿಲ್ಸ್)

ಮಹಿಳೆಯಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿತವಾಗುವ ಒಂದು ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ವಿಧಾನ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಕಂಪನಿಗಳ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಲಭ್ಯ. ನಮ್ಮ ಎಎನ್‌ಎಂ ಮತ್ತು ಪಿಎಚ್‌ಸಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಲಾ-ಎನ್ ಸಂಗ್ರಹವಿರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



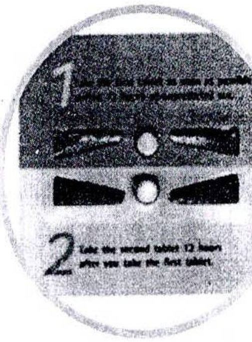
ಓಸಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಹೇಗೆ

ಮುಟ್ಟಿನ ಸ್ರಾವ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಮೇಲೆ ಮೊದಲ ಏಳು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊದು ದಿನ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಮುಗಿಯುವವರೆಗೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು. ಅನಂತರ ಹೊಸ ಪ್ಯಾಕ್ ಅನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ತಪ್ಪದೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರೆಯು ಬಹುತೇಕ ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರರಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಗರ್ಭಸ್ರಾವವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಒಬ್ಬಳು ಒಂದು ದಿನ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮರೆತರೆ, ಮರುದಿನ ಎರಡು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದರೆ ಎರಡು ದಿನಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ಇರಬಾರದು. ಎರಡು ದಿನ ಮರೆತು ಬಿಟ್ಟರೆ ನೆನಪಾದ ಕೂಡಲೇ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಅವಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ. ಅನಂತರ ಪ್ಯಾಕ್ ಮುಗಿಯುವವರೆಗೂ ಅವಳು ಪ್ರತಿದಿನ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಏಳು ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸಾಲಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳವವರೆಗೆ ಸಂಭೋಗಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕಾಂಡೋಮ್ ಅನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಪಾರ್ಶ್ವಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಯಾವಾಗಲೂ ಹೇಳುತ್ತಿರಬೇಕು. ಅವುಯಾವುವೆಂದರೆ ವಾಕರಿಕೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ತಲೆನೋವು, ಸ್ತನಗಳು ಮೃದುವಾಗುವುದು, ಎರಡು ಮುಟ್ಟುಗಳ ನಡುವೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ರಾವ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಸಲ ಕ್ರಮತಪ್ಪಿನ ಮುಟ್ಟು ಈ ಪಾರ್ಶ್ವಪರಿಣಾಮಗಳು ಯಾವುದೇ ಗಂಭೀರ ವ್ಯಾಧಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿ. ಇವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕಡಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತವೆ. ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಮಹಿಳೆಯರು ಎಎನ್‌ಎಂ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಧಿಕಾರಿಯಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನೀವು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು. ಎಎನ್‌ಎಂ/ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಧಿಕಾರಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಲೋಚನೆ ನಡೆಸಿದ ಅನಂತರ ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಮಾಡಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ನೀವು ಮಾಸಿಕ ಸರಬರಾಜನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು.

ತುರ್ತು ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳು (ಎಮರ್ಜೆನ್ಸಿ ಕಾಂಟ್ರಸೆಪ್ಟೀವ್ ಪಿಲ್ಸ್ - ಇಸಿಪಿ)



ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಸಂಭೋಗದ ಅನಂತರ 72 ಗಂಟೆಗಳೊಳಗೆ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಮಾತ್ರೆಗಳೇ ತುರ್ತು ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳು. ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೆಲವು ತುರ್ತು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸಂಭೋಗದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಾಂಡೋಮ್ ಜಾರಿ

ಹೋದರೆ ಅಥವಾ ಹರಿದುಹೋದರೆ ಅಥವಾ ಲೈಂಗಿಕ ಆಕ್ರಮಣದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ.

ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಸಂಭೋಗ ನಡೆದ ಮೇಲೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬೇಗ, ಆದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೂ 72 ಗಂಟೆಗಳ ಒಳಗೆ ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಹಿಳೆಯು ಆಗಲೇ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮಹಿಳೆಯು ಹನ್ನೆರಡು ಗಂಟೆಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮುಂದಿನ ಮಾಸಿಕ ಋತುಸ್ರಾವವು, ನಿಗದಿತ ಮಾಸಿಕ ಸ್ರಾವದ ದಿನದಿಂದ 14 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಈಗ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಔಷಧದ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲೂ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಕೊಳ್ಳಲು ಔಷಧದ ಚೀಟಿಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅವು ಇಸಿ ಮಾತ್ರೆಗಳೆಂದು ಈ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ. ಅನೇಕ ವಾಣಿಜ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಕಂಪನಿಗಳ ಮೂಲಕವೂ ಅವು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

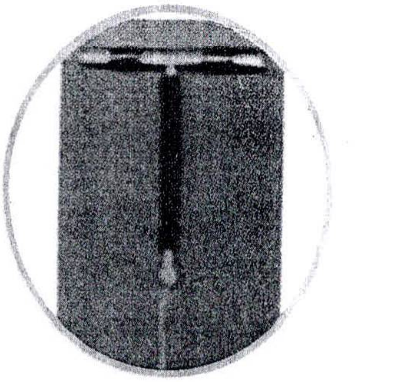
ವೈದ್ಯರ ಸೂಚನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಇಸಿಪಿಗಳು ಅನಪೇಕ್ಷಿತ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಇಸಿಪಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಬಳಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಕೊಡಬೇಡಿ ಒಂದು ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ವಿಧಾನವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಲಹೆ ಕೊಡಿ. ಇಸಿಪಿಗಳು ಎಸ್‌ಟಿಐ ಮತ್ತು ಎಚ್‌ಐವಿ/ಏಡ್ಸ್ ಅಂತಹ ಸೋಂಕುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ.

ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಾದದ್ದು ಏನು

- ನೀವು ಮಾಲಾ-ಎನ್, ಓಸಿಪಿಗಳ ದಾಸ್ತಾನುದಾರರು.
- ನೀವು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಎಲ್ಲ ವಿಧಾನಗಳನ್ನೂ ವಿವರಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಮಹಿಳೆಯು ಓಸಿಪಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ಅರ್ಹಳೇ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಎಎನ್‌ಎಂ/ವೈದ್ಯರೊಡನೆ ಸಮಾಲೋಚಿಸಿದ ಅನಂತರ ಮಾಲಾ ಎನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ.
- ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಮಹಿಳೆಗೆ ವಿವರಿಸಿ ಮತ್ತು ಸೇವೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವವರನ್ನು ಯಾವಾಗ / ಎಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.
  ಅಲ್ಲದೆ ಇಸಿಪಿಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕೊಡಿ ಮತ್ತು ಅವು ಎಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ ಎಂದೂ ತಿಳಿಸಿ

ಕಾಪರ್ - ಟಿ

ಇದೊಂದು ಚಿಕ್ಕ ಟಿ- ಆಕಾರದ ಗರ್ಭಕೋಶದೊಳಗೆ ಅಳವಡಿಸುವ ಸಾಧನ (ಇಂಟ್ರಾ-ಯೂಟೆರೈನ್ ಡಿವೈಸ್ - ಐಯುಡಿ). ಇದನ್ನು ಮಣಿಯುವಂತಹ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ನಿಂದ ಮಾಡಿ ಅದರ ಕಾಂಡದ ಸುತ್ತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ತಾಮ್ರದ ತಂತಯನ್ನು ಸುತ್ತಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಾಂಡದಿಂದ ಎರಡು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ದಾರಗಳು ಇಳಿಬಿದ್ದಿರುತ್ತವೆ. ಗರ್ಭಕೋಶದೊಳಗೆ ಅಳವಡಿಸುವ ಅನಂತರ ಕಾಪರ್-ಟಿ ಸ್ವಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಗರಿಷ್ಠ ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಕೆಲವು ಕಾಪರ್ -ಟಿಗಳು ಇದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಮೆ ಅವಧಿಗೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ.



ಕಾಪರ್-ಟಿ ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ?

ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಮತ್ತು ಅಂಡಾಣು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಧಿಸದಂತೆ ತಡೆಯುವ ಮೂಲಕ ಕಾಪರ್-ಟಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತದೆ. ವೀರ್ಯಾಣು ಮಹಿಳೆಯ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯ ದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವುದು ದುಸ್ತರವಾಗುವಂತೆ ಐಯುಡಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ಫಲವಂತವಾಗಿಸುವ ವೀರ್ಯಾಣುವಿನ ಸಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ ಪ್ರಾಯಃ ಅಂಡಾಣುವು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಗೋಡೆಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನೂ ಅದು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಕಾಪರ್-ಟಿಯನ್ನು ಕೆಳಕಂಡ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು:

- ಹಿಂದಿನ ಬಾರಿ ಮುಟ್ಟಾದ ಅನಂತರ ಏಳು ದಿನಗಳ ಒಳಗೆ
- ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಆರು ವಾರಗಳು ಆದಮೇಲೆ - ಇದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸಮಯ
- ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ದಾದಿಯರು ಮತ್ತು ವೈದ್ಯರು ಮಾತ್ರ ಕಾಪರ್ - ಟಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಬೇಕು.
- ಕಾಪರ್-ಟಿಯನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಅಳವಡಿಸಬೇಕು
- ಮಹಿಳೆಯರು ಯಾವಾಗ ಬೇಕೆಂದರೂ ಕಾಪರ್ - ಟಿಯನ್ನು ತೆಗೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಪರ್-ಟಿ ಬಳಸಲು ಸುರಕ್ಷಿತವಾದದ್ದು. ಆದರೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ಮೊದಲು ಒಂದು ತಿಂಗಳಿನ ನಂತರ, ಆಮೇಲೆ ಮೂರು ತಿಂಗಳುಗಳ ನಂತರ, ಆಮೇಲೆ ಒಂದು ವರ್ಷದ ನಂತರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

ಕಾಪರ್-ಟಿಯನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಕಾಪರ್ - ಟಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸುವಾಗ ಕಟ್ಟು ನಿಟ್ಟಾದ ಶುಚಿತ್ವವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಕಾಪರ್ - ಟಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡ ಕೂಡಲೇ ಆ ಮಹಿಳೆಯು ಮನೆಗೆ ಹೋಗಬಹುದು.

ಕಾಪರ್-ಟಿಯ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ಮಹಿಳೇಯರು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೆಲವು ಸಲ ಅದು ಗರ್ಭಕೋಶದಿಂದ ಹೊರನೂಕಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ನೈಲಾನ್ ದಾರಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು ಸುಲಭ ಕಾಪರ್-ಟಿ ಗರ್ಭಕೋಶದಿಂದ ಜಾರಿ ಮೇಲೇರುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬರು ದಾದಿ ಮೆಲ್ಲನೆ ಎಳೆಯುವುದರ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೊರತೆಗೆಯಬಹುದು. ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಕಾಪರ್-ಟಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಮೇಲೆ ನೋವು ಮತ್ತು ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಆವರ್ತಗಳ ಅನಂತರ ಅದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಸುಧಾರಿಸದಿದ್ದರೆ ಕಾಪರ್-ಟಿಯನ್ನು ತೆಗೆಯಬಹುದು. ಹೆರಿಗೆ ಯಾದ ಆರುವಾರಗಳ ಅನಂತರ ಕಾಪರ್-ಟಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿದರೆ ಯಾವ ಬಗೆಯ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ತೆಗೆಯುವುದು

ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಅಥವಾ ಒಬ್ಬಳು ಮಹಿಳೆ ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆಯುಲು ಬಯಸಿದರೆ ಅಥವಾ ಅತಿಯಾದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಕೆಳಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ನೋವು ಅಥವಾ ತೀವ್ರವಾದ ಬೆನ್ನು ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಕಾಪರ್-ಟಿಯನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಸೂಕ್ತವಾದ ಸೌಕರ್ಯವಿರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕಾಪರ್-ಟಿಯನ್ನು ತೆಗೆಸಲು ನೀವು ಆ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು.

ನಿಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು:

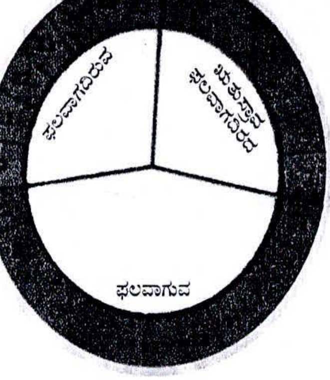
- ಕಾಪರ್-ಟಿಯೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ
- ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಅವಧಿಯನ್ನು ಕುರಿತು ಮತ್ತು ಯಾರು ಅಳವಡಿಸಬಹುದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಕುರಿತು ಅವರಿಗೆ ವಿವರಿಸಿ
- ಅಳವಡಿಕೆ ಮಾಡಲು ಅತ್ಯಂತ ಹತ್ತಿರದ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಮಹಿಳೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಹೋಗಿ
- ಸೂಕ್ತವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಶುಚಿತ್ವವನ್ನು ಕುರಿತು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ
- ಸಹಜವಾದ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಿ
- ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ, ತರುಣ ತರುಣಿಯರಿಗೆ ವಿವಿಧ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ತಿಳಿಸಿ. ಈ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಸ್ವಸಹಾಯ ಗುಂಪುಗಳ ಸಭೆಗಳಲ್ಲಿ, ಹದಿ ಹರೆಯದವರ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಬಹುದು. ಆರ್‌ಟಿಐಗಳು/ಎಚ್‌ಐವಿ/ಏಡ್ಸ್‌ಗಳ ನಿವಾರಣೆಯನ್ನು ಕುರಿತಂತೆಯೂ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ. ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ಕುರಿತ ಯಾವುದೇ ವದಂತಿಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ತಪ್ಪುಗ್ರಹಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ
- ಎನ್‌ಎಸ್‌ವಿ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಸಂತಾನ ಶಕ್ತಿಹರಣ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಂತಹ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯ ಸೇವೆಗಳು ಇರುವಂತಹ ಸೌಕರ್ಯಗಳು ಎಲ್ಲಿವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಸಂತಾನ ಶಕ್ತಿಹರಣ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವಂತಹ ಸೌಕರ್ಯಗಳಿರುವ ಕಡೆಗೆ ಆಸಕ್ತ ಸ್ತ್ರೀ ಮತ್ತು ಪುರುಷರನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು. ಕೆಲವು ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಂತಾನ ಶಕ್ತಿಹರಣ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಥವಾ ಕಾಪರ್-ಟಿ ಅಂಗೀಕರಿಸುವವರನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವವರಿಗೆ ಅಥವಾ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವವರಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಧನ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ
- ಕಾಪರ್-ಟಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುವ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಲು ದಾದಿಯರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಡುವುದು
- ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಪುರುಷರು ಭಾಗದಹಿಸುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡುವುದು.

ಸಹಜವಾದ ವಿಧಾನಗಳು

ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಸಹಜವಾದ ವಿಧಾನಗಳೂ ಇವೆ. ಆದರೆ ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಹಿಳೆಯು ತನ್ನ ಮುಟ್ಟಿನ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ದೇಹದಲ್ಲಾಗುವ ಅನೇಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಕಲಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಫಲವಂತಿಕೆಯ ಅರಿವು ಎಂದರೆ ಒಬ್ಬಳು ಮಹಿಳೆಯು ತನ್ನ ಮುಟ್ಟಿನ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಫಲವಂತಿಕೆಯ ಅವಧಿ ಯಾವಾಗ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತಾಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಬ್ಬಳು ಮಹಿಳೆಯ ಮುಟ್ಟಿನ ಚಕ್ರವು 28 ದಿನಗಳಿರುತ್ತದೆ. ಅವಳು ಫಲವಂತಿಕೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ (ಚಕ್ರದ 8-19) ಸಂಭೋಗ ನಡೆಸಿದರೆ ಗರ್ಭಧರಿಸುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ. ಫಲವಂತಿಕೆಯ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಸಹಜ ವಿಧಾನವು ಕೆಳಕಂಡವುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

1. ಸಂಭೋಗವನ್ನು ನಡೆಸದಿರುವುದು.
2. ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು
3. ಸುರಕ್ಷಿಣ ಅವಧಿಯ ವಿಧಾನ
4. ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕಂಠದ ಲೋಳೆಯ ವಿಧಾನ

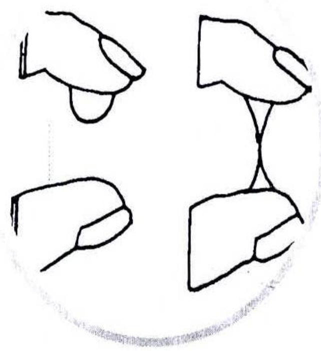
ಸುರಕ್ಷಿತ ಅವಧಿ



26 ಮತ್ತು 32 ದಿನಗಳ ಮುಟ್ಟಿನ ಆವರ್ತವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು, ಮುಟ್ಟಿನ ಆವರ್ತದ ಪ್ರಾರಂಭವನ್ನು ಒಂದನೆಯ ದಿನ ಎಂದು ಲೆಕ್ಕ ಹಿಡಿದು, 8ರಿಂದ19ನೇ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಸಂಭೋಗವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ನೀವು ಮಾನಕ ದಿನಗಳ ವಿಧಾನವನ್ನು ಕುರಿತು ನಿಮ್ಮ ಎಎನ್‌ಎಂ ಅವರಿಂದ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ವಿವರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದು.

ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕಂಠದ ಲೋಳೆಯ ವಿಧಾನ

ಮಹಿಳೆಯ ಗರ್ಭಕೋಶದ ದ್ವಾರದಲ್ಲಿ, ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕಂಠದ ಲೋಳೆ ಎಂಬ ಅಂಟು ದ್ರವ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಂಡವಿಸರ್ಜನೆಯ ಎರಡು ದಿನ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ಅನಂತರ ಈ ಲೋಳೆಯು ನೀರಾಗಿಯೂ ಅಂಟಂಟಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ವೀರ್ಯಾಣುವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಾಗಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಫಲವಂತಿಕೆಯ ಅವಧಿ. ಇತರ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಲೋಳೆಯು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದು, ಒಣಗಿದಂತಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಎಳೆದಾಗ ತುಂಡಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ದಿನಗಳು ಫಲವಂತಿಕೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲ.



ಈ ಸಹಜ ವಿಧಾನಗಳಿಗೆ ಅಪಾರವಾದ ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣ ಬೇಕು ಮತ್ತು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ವೈಫಲ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣ ಅತ್ಯಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಹಿಳೆಯು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ಬಯಸದಿದ್ದರೆ ಕಡಮೆ ವೈಫಲ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣವಿರುವ ಇತರ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತವೆಂದು ಸಲಹೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಹೇಗಾದರೂ, ಬಂಜೆತನದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವ ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚಿಸ್ಚಲು, ಮಹಿಳೆಯ ಪಲ್ಲವಂತಿಕೆಯ ಅರಿವು ಅಪೇಕಣ್ಣೀಯ.

ನಿಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು :

- ಮಹಿಳೆಯರ ಗುಂಪುಗಳ ಸಭೆಗಳಲ್ಲಿ ಫಲವಂತಿಕೆಯ ಅರಿವನ್ನು ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡಿ.
- ಅಂಡ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಅರಿವಿನೊಡನೆ ಒಬ್ಬಳು ಮಹಿಳೆಯು ಆ ಆವರ್ತದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧರಿಸಬೇಕೆ ಅಥವಾ ಬೇಡವೇ ಎಂದು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೂ ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ವೈಫಲ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ದಂಪತಿಗೆ ಎಚ್ಚರಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.
- ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಗರ್ಭಧರಿಸಿಲ್ಲದ ಮಹಿಳೆಗೆ, ಫಲವಂತಿಕೆಯ ಅರಿವು, ಸಂಭೋಗದ ಕಾಲವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಮತ್ತು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಲ್ಲದು.
- ಗರ್ಭನಿರೋಧವನ್ನು ಬಯಸುವ ದಂಪತಿಗಳು ಫಲವಂತಿಕೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ

ಹಾಲೂಡಿಕೆಯ ಮುಟ್ಟುತಡೆ ವಿಧಾನ

ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಲೂಡಿಕೆಯು, ಅಂಡಾಶಯಗಳು ಅಂಡಾಣುಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಲ್ಲದು. ಈ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ವೆಚ್ಚವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹೆರಿಗೆಯಾದಮೇಲೆ ಮೊದಲ ಆರು ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ

ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಹಾಲೂಡಿಕೆಯನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಹೇಗೆ?

- ಮಗುವು ಆರು ತಿಂಗಳಿಗಿಂತ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದರೆ.
- ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಮಹಿಳೆಗೆ ಮಾಸಿಕ ಋತುಸ್ರಾವ ಆಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ.
- ಮಹಿಳೆಯು (ನೀರನ್ನೂ ಕುಡಿಸದೆ) ಮಗುವಿಗೆ ಕೇವಲ ಮೊಲೆಹಾಲನ್ನಷ್ಟೇ ಕುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮಗುವು ಹಸಿದಿರುವಾಗಲೆಲ್ಲ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಹಗಲೂ ರಾತ್ರಿ ಆರು ಗಂಟೆಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಮೆ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ. ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸದಿದ್ದರೆ ಮಗುವು ಇಡೀ ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ದೆಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಕೆಳಕಂಡ ಯಾವುದೇ ಸಂಗತಿಗಳು ಸಂಭವಿಸಿದರೆ ಕೂಡಲೇ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯ ಬೇರೆ ವಿಧಾನವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

- ಮಗುವಿಗೆ ಆರು ತಿಂಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಾಗಿದೆ, ಅಥವಾ
- ಮಾಸಿಕ ಋತುಸ್ರಾವ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದೆ, ಅಥವಾ
- ಮಗುವು ಬೇರೆ ಬಗೆಯ ಹಾಲನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ರಾತ್ರಿ ಆರು ಗಂಟೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚುಕಾಲ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ

ನಿಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು:

- ಸಭೆ ನಡೆಯುವಾಗ ಹಾಲೂಡಿಕೆಯ ಮುಟ್ಟುತಡೆ ವಿಧಾನವನ್ನು ಕುರಿತು ಸಂದೇಶವನ್ನು ನೀಡಿ
- ಹಾಲೂಡಿಕೆಯ ಮುಟ್ಟುತಡೆ ವಿಧಾನವನ್ನು ಆಚರಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಮೂರು ನಿಯಮಗಳ್ನು ಕುರಿತು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ವಿವರಿಸಿ.
- ಈ ಮೂರು ನಿಯಮಗಳಿಗೆ ಮಹಿಳೆಯ ಬದ್ಧಳಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ.

ಶಾಶ್ವತ ವಿಧಾನಗಳು

ವ್ಯಾಸೆಕ್ಟಮಿ (ಪುರುಷರ ಸಂತಾನ ನಿರೋಧಕ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ)
ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯನ್ನು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಇದೊಂದು ತೀರ ಚಿಕ್ಕ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ. ವ್ಯಾಸೆಕ್ಟಮಿ ಮಾಡಲು ಕಡಮೆ ಸಮಯ ಸಾಕು. ಪುರುಷರಿಗೆ ಇದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ತೊಂದರೆಯೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಇರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

ವ್ಯಾಸೆಕ್ಟಮಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧಾನಗಳಿವೆ
- ಸಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾದ ವ್ಯಾಸೆಕ್ಟಮಿ
- ನೋಸ್ಕಾಲಪೆಲ್ ವ್ಯಾಸೆಕ್ಟಮಿ

ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ವ್ಯಾಸೆಕ್ಟಮಿ

ಈ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳು ಸಾಕು. ವ್ಯಾಸೆಕ್ಟಮಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಒಂದು ಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಬಹುದು. ಅನುಭವಸ್ಥರಾದ ವೈದ್ಯರು ಶಸ್ತ್ರವೈದ್ಯರ ಚಾಕುವನ್ನು ಬಳಸಿ ವೃಷಣ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಗೀರನ್ನು ಕೊರೆಯುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಎರಡೂ ಪಕ್ಕದ ನಾಳಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಾರೆ. ನಾಳಕ್ಕೆ ಗಂಟು ಹಾಕಿ, ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ವೀರ್ಯ ಚೀಲವನ್ನು ತಲಪದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಕತ್ತರಿಸಲಾಗುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಹೊಲಿಗೆ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ.

ನೋಸ್ಕಾಲ್‌ಪೆಲ್ ವ್ಯಾಸೆಕ್ಟಮಿ (ಎನ್‌ಎಸ್‌ವಿ)

ನೋಸ್ಕಾಲ್‌ಪೆಲ್ ವ್ಯಾಸೆಕ್ಟಮಿ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ, ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ಒಂದು ಸೂಜಿಯಿಂದ ಚುಚ್ಚಲಾಗುತ್ತದೆ ಅಷ್ಟೆ ಹೊಲಿಗೆಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೊಲಿಗೆಯನ್ನು ತೆಗೆಸಲು ಮತ್ತೆ ಬರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಈ ವಿಧಾನ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈಗ ಈ ಹೊಸ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತರಬೇತಿ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ವ್ಯಾಸೆಕ್ಟಮಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಎನ್‌ಎಸ್‌ವಿಯಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳು ಕಡಮೆ. ಇದು ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾದ ವಿಧಾನ ಇದಕ್ಕೆ 10–15 ನಿಮಿಷಗಳು ಮಾತ್ರ ಸಾಕು.

ವ್ಯಾಸೆಕ್ಟಮಿಯಿಂದ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪುರುಷರು ಯೋಚನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸತ್ಯವಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಸಾಕ್ಷ್ಯಾಧಾರವೂ ದೊರೆತಿಲ್ಲ. ವ್ಯಾಸೆಕ್ಟಮಿಯಲ್ಲಿ ವೃಷಣಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಸ್ರವಿಸಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ವೃಷಣಗಳೇ. ವ್ಯಾಸೆಕ್ಟಮಿಯು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಇದರ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ. ವ್ಯಾಸೆಕ್ಟಮಿಯನ್ನು ಜನಪ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವುದರ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ವ್ಯಾಸೆಕ್ಟಮಿಯ ಅನಂತರ ಕೆಲವು ಸಲ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಆಗುವುದು ಏಕೆ?

ವ್ಯಾಸೆಕ್ಟಮಿಯ ಅನಂತರ ರೇತಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಇಲ್ಲದಂತೆ ಆಗಲು ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಂಡೋಮ್ ಅನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಪುರುಷರು ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಅಂಶವನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ವ್ಯಾಸೆಕ್ಟಮಿಯ ಅನಂತರ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಕಾಂಡೋಮ್ ಅನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಟ್ಯೂಬೆಕ್ಟಮಿ (ಸ್ತ್ರೀಯರ ಸಂತಾನ ನಿರೋಧ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ)

ಅಂಡಾಣುಗಳನ್ನು ಸಾಗಿಸುವ ನಾಳಗಳನ್ನು (ಅಂಡನಾಳಗಳು) ಗಂಟುಹಾಕಿ ಕತ್ತರಿಸುವುದೇ ಟ್ಯೂಬೆಕ್ಟಮಿ. ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಮಾಡಲು ಅನೇಕ ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ. ಅನೇಕ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಲ್ಯಾಪರೊಸ್ಕೋಪ್ (ಡೋರ್ ಬೀನ್) ಬಳಸಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಅಂಡಾಣು ಮತ್ತು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಮಿಲನವನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಜನಪ್ರಿಯವಾದ ಸಂತಾನನಿರೋಧ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದೆ.

ಟ್ಯೂಟೆಕ್ಟಮಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧಾನಗಳು

ಮಿನಿ–ಲ್ಯಾಪರೊಟೊಮಿಯು ಒಂದು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾದ ವಿಧಾನ. ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಛೇದನವನ್ನು ಮಾಡಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಮೂಲಕ ಸ್ಥಳೀಯ ಅರಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಿನಿ–ಲ್ಯಾಪ್ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡುದಿನ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆರಿಗೆಯ ಅನಂತರ ಗರ್ಭಕೋಶವು ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಈ ವಿಧಾನವು ಟ್ಯೂಬೆಕ್ಟಮಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಲ್ಯಾಪರೊಸ್ಕೊಪಿ (ಉದರದರ್ಶಕ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ)

ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಲ್ಯಾಪರೊಸ್ಕೋಪ್ ಅನ್ನು ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತೂರಿಸಿ ನಾಳಗಳ ಮೇಲೆ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಉಂಗುರಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಕೋಶವು ತನ್ನ ಸಹಜ ಗಾತ್ರ ಮತ್ತು ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗಿದ ಮೇಲೆ(ಹೆರಿಗೆಯ ಅನಂತರ ಕನಿಷ್ಠ ಆರು ವಾರಗಳು) ಮಾತ್ರ ಲ್ಯಾಪರೊಸ್ಕೊಪಿಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

ಅನುಭವಸ್ಥರಾದ ಒಬ್ಬ ಶಸ್ತ್ರವೈದ್ಯರು ಮಾಡುವ ಟ್ಯೂಬೆಕ್ಟಮಿಯು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುವುದಾದರೂ, ಲ್ಯಾಪರೊಸ್ಕೊಪಿಕ್ ಸಂತಾನನಿರೋಧ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಕೆಲವು ಸಲ ವಿಫಲವಾಗಬಹುದು.

ಟ್ಯೂಬೆಕ್ಟಮಿಯ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ಜಟಿಲತೆಗಳು ವಿರಳ. ಕೆಲವು ಸಲ ಆಂತರಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಸೋಂಕುಗಳು, ಮತ್ತು ಮುಂದೆ ನಾಳವು ಪುನಃ ತೆರೆದುಕೊಂಡಾಗ ನಾಳದಲ್ಲಿಯೇ (ಎಕ್ಟೊಪಿಕ್) ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು.

ಸಂತಾನ ನಿರೋಧ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಆರೋಪಿಸಬಹುದಾದ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದ ಜಟಿಲತೆಗಳು ಉಂಟಾಗಿ, ವೈಫಲ್ಯ ಮತ್ತು ಅಸಂಭವನೀಯವಾದ ಸಾವು ಉಂಟಾದರೆ, ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ ವಿಮಾ ಯೋಜನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಲಭ್ಯವಾಗಿರುವ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ದೊರಕಿಸಿಕೊಡುವಲ್ಲಿ ನೀವು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಎಎನ್‌ಎಂ ಅವರಿಂದ ನೀವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯ ಬಹುದು.

ಸಂತಾನ ನಿರೋಧ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ರದ್ದುಗೊಳಿಸಿ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುವುದು (ರಿಕ್ಯಾನಲೈಸೇಷನ್)

ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಉದ್ದೇಶಗಳಿಗೆ, ಸಂತಾನ ನಿರೋಧ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಶಾಶ್ವತವಾದ ಕ್ರಿಯೆಗಳು. ಆದರೆ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳ ಸಾವಿನಂತಹ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ ನಾಳಗಳನ್ನು ಪುನಃ ಜೋಡಿಸುವಂತಹ ರಿಕ್ಯಾನಲೈಸೇಷನ್ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ದಂಪತಿಯು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಪುರುಷರು ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯರು ಇಬ್ಬರಲ್ಲಿಯೂ ಅಂತಹ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಯತ್ನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಯಶಸ್ಸು ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ದೊಡ್ಡ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಲಭ್ಯ.

3

ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಹರಡುವ ಸೋಂಕುಗಳು (ಎಸ್‌ಟಿಗಳು) ಸೇರಿದಂತೆ ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ದ್ವಾರದ ಸೋಂಕುಗಳು (ಆರ್‌ಟಿಐಗಳು)

ಆರ್‌ಟಿಐಗಳು/ಎಸ್‌ಟಿಐಗಳು ಎಂದರೇನು? ಅವು ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತವೆ?

ಅನೇಕ ಮಹಿಳೆಯರು ಲೈಂಗಿಕ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಯೋನಿಯ ಮೂಲಕ ಅಸಹಜ ಸ್ರಾವಗಳು ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ವ್ರಣಗಳು ಮತ್ತು ಶ್ರೋಣಿಯ (ಪೆಲ್ವಿಕ್) ಸೋಂಕುಗಳು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಪುರುಷರಿಗೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೋಂಕುಗಳು ಇರುತ್ತವೆ.

ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ದ್ವಾರದ ಸೋಂಕುಗಳು (ಆರ್‌ಟಿಐಗಳು) ಎಂದರೆ ವಿವಿಧ ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ ಸಂಭವಿಸುವ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸೋಂಕುಗಳು. ಆರ್‌ಟಿಐಗಳು ಪುರುಷರು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರು ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಸಂಭವಿಸಬಹುದಾದರೂ, ಅವು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರ ದೇಹದ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳು ರೋಗಾಣುಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಒಳ ಪ್ರವೇಶಿಸುವಂತಿದೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಪಸರಿಸುವ ಆರ್‌ಟಿಐಗಳನ್ನು ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಹರಡುವ ಸೋಂಕುಗಳು (ಎಸ್‌ಟಿಐಗಳು) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಘಾಸಿ, ಹೆರಿಗೆ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಪಾತದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಆಚರಣೆಗಳು, ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಾಣುಗಳು ಮಿತಿಮೀರಿ ಬೆಳೆಯುವುದು ಈ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೂ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಸೋಂಕಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗಬಹುದು. ಸಾಧಾರಣ ದೇಹಾರೋಗ್ಯ, ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ನಿಕೃಷ್ಟ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಆರಂಭ–ಇವೆಲ್ಲ ಮಹಿಳೆಯರು ಈ ಸೋಂಕುಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಅಂಶಗಳಾಗಿವೆ.

ಅನೇಕ ಮಹಿಳೆಯರು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಜೈವಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಈ ಸೋಂಕುಗಳಿಗೆ ಮಹಿಳೆಯರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಕಾಮಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಅಸಮಾನವಾದ ಶಕ್ತಿ ಸಂಬಂಧಗಳು ಅಂದರೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಹಿಂಸಾಚಾರ, ಪುರುಷರು ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸದೇ ಇರುವುದು ಇವುಗಳೂ ಕೂಡ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಒಡ್ಡುತ್ತವೆ.

COMMUNITY HEALTH CELL
LIBRARY and Information Centre
BANGALORE
12335
PH-110 P08

ಈ ರೋಗಗಳನ್ನು ಏಕೆ ಎದುರಿಸಿಲ್ಲ?

ಮಹಿಳೆಯರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಹಳ ನಾಚಿಕೆ ಸ್ವಭಾವದವರು ಅಸಹಜವಾದ ಯೋನಿಸ್ರಾವ ಮತ್ತು ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ಹುಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡಲು ಅವರು ಸಿದ್ಧರಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಲೈಂಗಿಕತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಮೌನವಾಗಿ ಸಹಿಸಿಕೊಂಡು ಯಾತನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಂತೆ ಅವರಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಒಬ್ಬಳು ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಆರ್‌ಟಿಐಗಳು ಇವೆಯೆಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದರೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಎಸ್‌ಟಿಡಿಗಳು ಇದ್ದರೆ, ಅವಳಿಗೆ "ನಡತೆಗೆಟ್ಟ ಹೆಣ್ಣು" ಎಂಬ ಹಣೆಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಹೆದರಿಕೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೋರಲು ಹಿಂಜರಿಕೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪಾಲನೆ ಎಟುಕದಿರುವುದು ಅತ್ತೆಯಂತಹ 'ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವರು" ಮನೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಅಥವಾ ಬಂಜೆತನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಬಳಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಲು ಒಪ್ಪಿಗೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಯೋನಿಯ ಅಧಿಕ ಸ್ರಾವದಂತಹ 'ಕ್ಷುಲ್ಲಕ" ಲಕ್ಷಣಗಳಂತೆ ತೋರುವುದಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಕೂಡ ಈ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ ತೋರುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಆರ್‌ಟಿಐಗಳನ್ನು ತೀರ ನಿಕೃಷ್ಟವೆಂದು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಲಾಗಿದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಅವು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಬಲಿತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಬ್ಬಳು ಮಹಿಳೆಯ ದೇಹದೊಳಗೆ ಉಳಿದು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅವು ಅವಳಿಗೆ ನಿರಂತರವಾದ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಅಥವಾ ಬೆನ್ನಿನ ನೋವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಅವಳನ್ನು ಬಂಜೆಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅನೇಕ ಮಹಿಳೆಯರು ಈ ಯಾತನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾ ಮೌನವಾಗಿ ಉಳಿದುಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

ಆರ್‌ಟಿಐಗಳು ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ

- ಅಸಹಜವಾದ ಯೋನಿಸ್ರಾವ. ಅದು ದುರ್ವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಹಜವಾದುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.
- ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಅಥವಾ ವ್ರಣಗಳು
- ಶ್ರೋಣಿಯ (ಪೆಲ್ವಿಕ್) ಸೋಂಕಿನ ಕಾರಣದಿಂದ ಕೆಳಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು

ಪುರುಷರಲ್ಲಿ

- ಶಿಶ್ನದಿಂದ ಸ್ರಾವ
- ಹುಣ್ಣುಗಳು

ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಆರ್‌ಟಿಐಗಳು/ಎಸ್‌ಟಿಐಗಳು ಇವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಕೆಳಕಂಡ ಅಂಶಗಳೂ ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ.

- ಸಂಭೋಗದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೋವು ಅಥವಾ ರಕ್ತಸ್ರಾವ
- ತೊಡೆ ಸಂದಿಯಲ್ಲಿ ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಊತ
- ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉರಿ ಮತ್ತು ನೋವು
- ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ಸುತ್ತ ನವೆ

ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸದಿದ್ದರೆ ಆರ್‌ಟಿಐಗಳು/ಎಸ್‌ಟಿಐಗಳು ಅನೇಕ ತೊಡಕುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಶ್ರೋಣಿಯ ಉರಿಯಾದ ಕಾಯಿಲೆ (ಪಿಐಡಿ-ಪೆಲ್ವಿಕ್ ಇನ್ ಫ್ಲಮೇಟರಿ ಡಿಸೀಸ್) ಮತ್ತು ಬಂಜೆತನದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಎಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕುಗಳು, ಸ್ಥಾನಾಂತರದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ, ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕಂಠದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು

ಸಾವಿನಂತಹ ಅಪಾಯದ ಹೆಚ್ಚಳವಿದೆ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತಹ ತೊಡಕುಗಳು ಆಗಬಹುದು. - ಅವಧಿಗೆ ಮುಂಚೆಯೇ ಹೆರಿಗೆ, ಜನನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತೂಕ ಕಡಮೆ ಇರುವ ಶಿಶುಗಳು, ಸತ್ತ ಕೂಸಿನ ಹೆರಿಗೆ, ಗರ್ಭಪಾತ ಅಥವಾ ನ್ಯೂನತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಜನನ ಅಂತಹ ತೊಡಕುಗಳು ಆಗಬಹುದು. ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಗರ್ಭದ್ವಾರದ ಮೂಲಕ ಬರುವಾಗ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲಬಹುದ. ಕೊನೆಗೆ ಅದು ಅಂಧತ್ವ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಉರಿಯೂತದ ವ್ಯಾಧಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಅಸಾಧಾರಣವಾದ ಯೋನಿಯ ಸ್ರಾವ

ಕಡಮೆ ಅವಧಿಯದಾಗಿದ್ದು, ನವೆ ಅಥವಾ ನೋವಿನಂತಹ ಇತರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇಲ್ಲವೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ರಾವವು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು ಬಹುಪಾಲು ಮಹಿಳೆಯರು ಅಂತರ-ಮುಟ್ಟಿನ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಾಗಿ ರುವಾಗ ಸಾಧಾರಣ ಸ್ರಾವವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಯೋನಿಯಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಸ್ರಾವ ಅಥವಾ ತೇವಾಂಶವು ಹೊರಬರುವುದು ಸಹಜವಾದದ್ದು ಪ್ರಮಾಣ ಬಣ್ಣ ಮತ್ತು ವಾಸನೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಗೋಚರಿಸಿದರೆ ಸೋಂಕು ಆಗಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಬಹುದು. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ದ್ವಾರದ ಅನೇಕ ಸೋಂಕುಗಳಲ್ಲಿ ದುರ್ವಾಸನೆ ಅಥವಾ ರಕ್ತಮಿಶ್ರಿತ ಹಳದಿ, ಹಸಿರು ಅಥವಾ ಕರಣೆಕರಣೆಯಾದ ಸ್ರಾವವು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಅಸಾಧಾರಣವಾದ ಯೋನಿಯ ಸ್ರಾವದ ಕಾರಣಗಳು

- ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಕೊರತೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮುಟ್ಟಾಗಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಸೋಂಕನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು.
- ಅನಧಿಕೃತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಪ್ರಸವ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಪಾತದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಶುಚಿಯಾದ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು.
- ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಸದೆ ಸಂಭೋಗಿಸುವುದು, ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸಂಗಾತಿಯು ಯಾವುದೋ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವಾಗ ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದು.

ಈ ಸೋಕುಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ತಡೆಯಬಹುದು ಮತ್ತು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು.

ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು

- ಹೆರಿಗೆಗಳು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿಯೇ ನಡೆಯಬೇಕೆಂದು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬಗಳಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಕೊಡಿ.
- ತಜ್ಞ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಹೆರಿಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.
- ನೋಂದಾಯಿತ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಗರ್ಭಪಾತಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಸುವ ಮೂಲಕ ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಸಂಭೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು. ಮಹಿಳೆಯಾವಾಗಲೂ ತನ್ನ ಸಂಗಾತರಿಗೆ ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಸಬೇಕೆಂದು ಒತ್ತಾಯ ಹೇರಲಾಗದು. ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಕೆಗೆ ಮನವೊಲಿಸುವ ಕೌಶಲವನ್ನು ಅವರು ಕಲಿಯಬೇಕಾದ ಆವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ಅಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳ ಲಭ್ಯತೆ ಕೂಡ ಅವರನ್ನು ಇದರಿಂದ ಪಾರುಮಾಡಬಹುದು.
- ಅರ್ಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ಕೊಡಬೇಕು ಮಹಿಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಪಿಎಚ್‌ಸಿ/ ನಗರದಲ್ಲಿನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಗೆ ನೀವು ಹೋಗುವ ಮೂಲಕ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಈ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲು ನಾಚಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ಮುಜುಗರ ಪಡುತ್ತಾರೆ.

- ಅರ್ಹವೈದ್ಯರು ಸಲಹೆ ಮಾಡಿದಂತೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದೂ ಕಡ್ಡಾಯವಾದದ್ದು. ಎಸ್‌ಟಿಐ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗಾತಿಯೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು. ಗಂಡಂದಿರು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವಂತೆ ಮತ್ತು ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವಂತೆ ಮನವೊಲಿಸುವುದು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಬಹಳ ಕಷ್ಟವಾಗಿ ತೋರುತ್ತದೆ. (ಪತಿಯೂ ಸೇರಿದಂತೆ) ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ನೀವು ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಕೊಡಬೇಕು.

ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಹರಡುವ ಸೋಂಕು (ಎಸ್‌ಟಿಐ)

ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನ ನಾಳದ ಸ್ರಾವ

ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನ ನಾಳದ ಸ್ರಾವದ ತೊಂದರೆ ಬಹಳ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದದ್ದು. ಮೂತ್ರನಾಳದಿಂದ ಯಾವುದೇ ಕೀವು ಬರಲು ರೋಗಾಣುವೊಂದೇ ಕಾರಣ. ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ರೋಗಾಣುವು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮೊದಲಬಾರಿ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸುವ ಮೊದಲು ಹಳದಿ/ಬಿಳಿ ಕೀವಿನ ಬಿಂದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲೂ ಅದು ನೋವು ಉಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡದೆ ಬಿಟ್ಟರೆ ಅದು ಮೂತ್ರನಾಳದಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟ ತಿರಿಚುಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಸೋಂಕಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳಿರುವ ಪುರುಷರು ಕೂಡಲೇ ಅರ್ಹ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

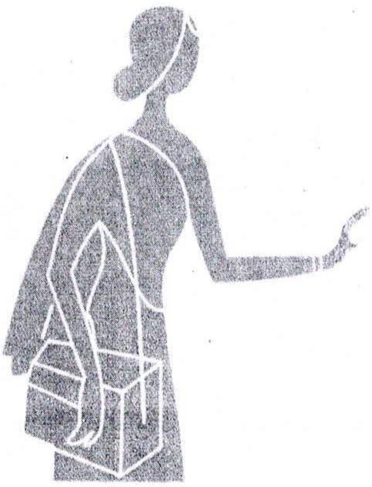
ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು

- ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ ಬಹುಲೈಂಗಿಕ ಸಂಗಾತಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಬಾರದು, ಅಥವಾ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಲೈಂಗಿಕ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.
- ಕ್ಷಿಪ್ರವಾದ ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಸೋಂಕನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ ಸಂಗಾತಿಗೆ ಹರಡುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.
- ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗ ನಡೆಸದಿರುವುದು ಉತ್ತಮ
- ಈ ರೋಗವನ್ನು ಕುರಿತು ಜನರಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಕುರಿತ ಅನಾವಶ್ಯಕ ಭಯವನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕಿ ಇದು ಅವರಿಗೆ ನೂರಾರು, ಸಾವಿರಾರು ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು ಉಳಿತಾಯ ಮಾಡಬಹುದು.
- ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದೂ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ಏಕೆಂದರೆ ಅವನು/ಅವಳು ಕೂಡ ಸೋಂಕಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿರಬಹುದು.

ಸಂಗಾತಿಗೆ ಆಗಲೇ ಯೋನಿಯ ಸ್ರಾವ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉರಿತ ಮುಂತಾದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಈ ಸೋಂಕು ಮತ್ತು ವ್ಯಾಧಿ ತಗುಲಿರಬಹುದು. ಈ ಸೋಂಕು ಗರ್ಭಕೋಶದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ನೋವು ಮತ್ತು ಜ್ವರವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಆರಂಭದ ಹಂತರದಲ್ಲಿಯೇ ಸೂಕ್ತವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಅದು ಉಲ್ಬಣವಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವಾಗಲೂ ಮಹಿಳಾ ಸಂಗಾತಿಗೆ ಇರಬಹುದಾದ ತೊಂದರೆಯ ಬಗೆಗೆ ವಿಚಾರಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು

- ಆರ್‌ಟಿಐಗಳು ಮತ್ತು ಎಸ್‌ಟಿಐಗಳ ಪರಿಣಾಮ, ಹರಡುವಿಕೆ ಮತ್ತು ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆಯನ್ನು ಕುರಿತು ಅರಿವನ್ನು ಮೂಡಿಸಿ.
- ಆರಂಭಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸುವುದರ ಮತ್ತು ಸಂಗಾತಿಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಕುರಿತು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿ.
- ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳನ್ನು ವಿತರಿಸಿ, ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕ ನಡವಿಕೆಗಳ ಆಚರಣೆಯನ್ನು ಕುರಿತು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿ.



4

ಎಚ್‌ಐವಿ / ಏಡ್ಸ್

ಎಚ್‌ಐವಿ ಒಂದು ಸೋಂಕು

ಎಚ್.ಐ.ವಿ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಾಣುವಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಎಚ್‌ಐವಿ ಫಾಸಿಟೀವ್ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಲ್ಲದೆ ಇದನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಎಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದೆಯೇ ಎಂದು ಕೇವಲ ನೋಡುವುದರಿಂದ ಹೇಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಳಕಂಡ ಮಾರ್ಗಗಳ ಮೂಲಕ ಎಚ್‌ಐವಿ ಹರಡಬಹುದು.

- ಸೋಂಕು ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಡನೆ ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಭೋಗ (ಯೋನಿಯ ಮೂಲಕ, ಗುದದ ಮೂಲಕ) ನಡೆಸುವುದರಿಂದ.
- ಎಚ್‌ಐವಿ ಪಾಸಿಟೀವ್ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಪಡೆದ ರಕ್ತವನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಕೊಡುವುದರ ಮೂಲಕ
- ಎಚ್‌ಐವಿ ಪಾಸಿಟೀವ್ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಈ ಮೊದಲೇ ಬಳಸಿದ ಕಲುಷಿತ ಸೂಜಿಯನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬಳಸುವ ಮೂಲಕ
- ಎಚ್‌ಐವಿ ಪಾಸಿಟೀವ್ ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಯಿಂದ ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅನಂತರ ಮಗುವಿಗೆ. ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕು ಹರಡುತ್ತದೆ.

ಎಚ್‌ಐವಿ ಕೆಳಕಂಡ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ.

- ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಚುಂಬಿಸುವುದರಿಂದ
- ಒಟ್ಟಿಗೆ ಆಟವಾಡುವುದು, ಈಜಾಡುವುದರಿಂದ
- ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಸ್ನಾನಗೃಹಗಳು ಮತ್ತು ಶೌಚಗೃಹಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ
- ಸೊಳ್ಳೆ ಕಡಿತದಿಂದ
- ಇತರ ಬಳಕೆಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ

ಅಪಾಯಕಾರಿ ಲೈಂಗಿಕ ನಡವಳಿಕೆಗಳು

ಎಚ್‌ಐವಿ/ಏಡ್ಸ್ ಹರಡುವುದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದ ಲೈಂಗಿಕ ನಡವಳಿಕೆಗಳು. ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಸದ ಅನೇಕ ಸಂಗಾತಿಗಳೊಡನೆ ಸಂಭೋಗ ನಡೆಸುವುದು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಲೈಂಗಿಕ ನಡವಳಿಕೆ. ಅನೇಕ ಜನರೊಡನೆ ಸಂಭೋಗ ನಡೆಸುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಅನೇಕ ಜನರು ಮನೆಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬಗಳಿಂದ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಹೊರಗುಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಉದಾ. ಟ್ರಕ್ ಚಾಲಕರು.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಎಚ್‌ಐವಿ/ಏಡ್ಸ್‌ನಿಂದ ಬಹಳಮಟ್ಟಿಗೆ ಬಾಧಿತರಾಗಿದ್ದರೆ. ಇದು ಅವಳ ಆರ್ಥಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ಥಾನಮಾನ ಮತ್ತು ಲಿಂಗ ಅಸಮಾನತೆಗಳಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಲಿಂಗ ರೂಢಿಯ ಮಾದರಿಗಳು ಪುರುಷರು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುಚವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ಅಪಾಯಕಾರಿ ನಡವಳಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಅಪಾರ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರಿವೆ. ಅವು ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತವೆ. ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಗಳಿಗೆ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಅಥವಾ ಸೋಂಕುಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸೇವಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಿಗೆ ಹೋಗಲು ಪ್ರಚೋದಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ ಎಂದು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ನಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರದಲ್ಲಿ ಎಚ್‌ಐವಿ ಹರಡುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಶೇ.85ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಲೈಂಗಿಕ ಮಾರ್ಗದ ಮೂಲಕವೇ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. "ಅತಿ ಅಪಾಯದ ಗುಂಪುಗಳು" ಇಲ್ಲಿಲ್ಲ ಆದರೆ ಅತಿ ಅಪಾಯದ ನಡವಳಿಕೆಯ ಕೆಲವು ಜನರಿದ್ದಾರೆ ಜನರ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ಎಚ್‌ಐವಿ / ಏಡ್ಸ್ ಯಾರಿಗೆ ಬೇಕಾದರೂ ತಗಲಬಹುದು.

ವಿಂಡೊ ಅವಧಿ

ಅಪಾಯಕಾರಿ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾದ ಮೇಲೆ 6 ರಿಂದ 12 ವಾರಗಳ ಅನಂತರವಷ್ಟೇ ಎಚ್‌ಐವಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯು ಪಾಸಿಟೀವ್ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ವಿಂಡೊ ಅವಧಿ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಚ್‌ಐವಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರು ಇಷ್ಟುಕಾಲ ಕಾಯಬೇಕು.

ಏಡ್ಸ್ ಎಂಬ ರೋಗ

ಎಚ್‌ಐವಿ ಪಾಸಿಟೀವ್ ಬಂದಮೇಲೆ ಎಷ್ಟೋ ವರ್ಷಗಳ ಅನಂತರ ಏಡ್ಸ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಈ ಅವಧಿಯಲಿ ಸೋಂಕಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗಿರತ್ತಾನೆ. ಏಡ್ಸ್ ಒಂದು ಗಂಭೀರವಾದ ಕಾಯಿಲೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಶಾಶ್ವತವಾದ ಮದ್ದು ಇಲ್ಲ. ಅದರ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಕಡಮೆ ಮಾಡಲು ಕೆಲವು ಔಷಧಗಳು ಇವೆ ಅಷ್ಟೆ. ಏಡ್ಸ್‌ನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕೆಳಕಂಡಂತಿರಬಹುದು.

- ನಿರಂತರವಾಗಿ ತೂಕದಲ್ಲಿ ಕುಸಿತ.
- ಎಡೆಬಿಡದ ಅತಿಸಾರ
- ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಜ್ವರ ಅಥವಾ ಒಂದು ತಿಂಗಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬಿಡದ ಕಾಯಿಲೆ.
- ಅಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ ಧೀರ್ಘಕಾಲದ ಕೆಮ್ಮು, ನವೆ, ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ಮೇಲೆ ದದ್ದುಗಳು, ಬಾಯಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಯ ಗಂದೆಗಳು (ಶಿಲೀಂದ್ರ ಸೋಂಕು), ಸಂದಿಗಳಲ್ಲಿ ಗೆಡ್ಡೆಗಳು, ಮತ್ತು ಮತ್ತು ಪದೇ ಪದೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಾಯಿಲೆ.

ಏಡ್ಸ್ ನೊಂದಿಗೆ ಕಳಂಕ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಏಡ್ಸ್‌ನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಅವರ ಕುಟಂಬಗಳು ತೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಏಡ್ಸ್‌ಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಕಳಂಕವನ್ನು ತೊಡೆಯಲು ನಾವು ನೆರವಾಗಬಹುದು. ಎಚ್‌ಐವಿ ಪಾಸಿಟೀವ್ ಜನರಿಗೆ ಇರುವ ಬೆಂಬಲ ಜಾಲದೊಡನೆ ಸಂಪರ್ಕಪಡೆಯಲ ನಾವು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ನೆರವಾಗಬಹುದು.

ಎಚ್ಐವಿ/ಏಡ್ಸ್ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ನೀವು ನೆರವಾಗಬಹುದು.

ಈ ಮಾರಣಾಂತಿಕ ರೋಗದಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಇರುವ ಏಕಮೇವ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಎಚ್ಐವಿ/ಏಡ್ಸ್ ಅನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು. ಕೆಳಕಂಡ ಸಂಗತಿಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿವೆ.

- ಈ ರೋಗದ ಅಪಾಯ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಅರಿವನ್ನು ಮೂಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಬಹು ಸಂಗಾತಿಗಳೊಡನೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಹೊಂದದಂತೆ ಮಹಿಳೆಯರು ಹಾಗೂ ಪುರುಷರಿಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಕೊಡುವುದು.
- ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು.
- ಎಚ್ಐವಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಲು ಸಲಹೆ ನೀಡುವುದು.

ಮಹಿಳೆಯರು ಕುಟುಂಬದ ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು. ಅವರೇ ಎಚ್ಐವಿ ಪಾಸಿಟೀವ್ ಆದಾಗ ಅವರಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಕುಟುಂಬದ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣೆ ದೊರೆಯದಿರಬಹುದು. ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸಲಹೆ ಕೊಡುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳ ಉಪಯೋಗ, ಸಂಗಾತಿಯ ನಿರ್ವಹಣೆ, ಎಸ್‌ಟಿಐಗಳ ಶೀಘ್ರ ಪತ್ತೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒತ್ತು ನೀಡಿ. ಕೆಲವು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆಂದೇ ವಿಶೇಷ ಸೇವೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಇದು ಎಚ್ಐವಿ ಪಾಸಿಟೀವ್ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಕೊಡುವುದು, ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಔಷಧಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು ಇವುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಇದು ಶಿಶುವಿಗೆ ಸೋಂಕು ತಗಲುವ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹದಿಹರೆಯದ ತರುಣ ತರುಣಿಯರಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ದಾಂಪತ್ಯ ಜವನವನ್ನು ಕುರಿತು ಅರಿವನ್ನು ಮೂಡಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು.

ಬಹುತೇಕ ಜಿಲ್ಲಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಲಭ್ಯ. ಇಲ್ಲಿ ಎಚ್ಐವಿ/ಏಡ್ಸ್ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಸಲಹಾ ಸೇವೆಗಳನ್ನೂ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಶಾದ ಪಾತ್ರ ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು

- ಎಚ್ಐವಿ/ಏಡ್ಸ್‌ನ ಪರಿಣಾಮ, ಹರಡುವಿಕೆ ಮತ್ತು ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆಯನ್ನು ಕುರಿತು ಅರಿವನ್ನು ಮೂಡಿಸುವುದು
- ಎರಡು ವಿಧದ ರಕ್ಷಣೆಯ ಸಾಧನವಾಗಿ ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುವುದು
- ಅಪಾಯಕಾರಿ ಲೈಂಗಿಕ ನಡವಳಿಕೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಸಮೀಪದ ವಿಸಿಟಿವಿಗೆ/ಐಸಿಟಿಸಿ ಹೋಗಿ ಎಚ್ಐವಿ/ಏಡ್ಸ್ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡುವಂತೆ ಸಲಹೆ ಮಾಡುವುದು
- ಎಚ್ಐವಿ ಪಾಸಿಟೀವ್/ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಎಆರ್‌ಟಿ ದೊರಕಿಸಿಕೊಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು

5

ಹದಿಹರೆಯ : ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಅವಧಿ

ಹದಿಹರೆಯವು ಕ್ಷಿಪ್ರವಾಗಿ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಒಂದು ಅವಧಿ. ಈ ಅವಧಿಯು ಸುಮಾರು 10ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಿ 19ನೇ ವಯಸ್ಸಿನ ವರೆಗೂ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ.

- ಇದು ಕ್ಷಿಪ್ರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಅವಧಿ
- ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅವರು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ.
- ದೇಶದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಉತ್ಪಾದಕತೆಯು ಹದಿಹರೆಯದವರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಡೆಗೆ ನೀವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕಾದದ್ದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಒಂದು ಅಂಗವಾಗಿ ಹದಿಹರೆಯದವರು ಪ್ರೌಢವಸ್ಥೆಗೆ ಸಾಗಿಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯು, ದೇಹವು ಮಗುವಿನ ಹಂತದಿಂದ ವಯಸ್ಕರ ಹಂತಕ್ಕೆ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಕಾಲ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳೆಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ತಿಳಿದಿದೆ. ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಆಗುವುದರಿಂದ, ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಿ ತೋರುತ್ತದೆ. ಬಹುತೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಒತ್ತಾಸೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹವು ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಹದಿಹರೆಯದವರ ರಾಗಭಾವಗಳಲ್ಲೂ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ತಮ್ಮ ಬಗೆಗೆ, ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರ ಬಗೆಗೆ ಅವರು ಹೇಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲೂ ಬದಲಾವಣೆ ತೋರಬಹುದು. ಹದಿಹರೆಯದವರ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ ಹಂತಕ್ಕೆ ಸಾಗಿ ಹೋಗುವಾಗ ಪ್ರಮುಖವಾದ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತಾವೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ವಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ವತಂತ್ರರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಬಾಲಕಿಯರಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು	ಬಾಲಕರಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು
ಸ್ತನಗಳು: ಬಹುಪಾಲು ಬಾಲಕಿಯರಲ್ಲಿ ಪ್ರೌಢವಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು ಸ್ತನಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಸ್ತನಗಳು ಬೆಳೆಯತೊಡಗಿದಂತೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡೂ ಎದೆ ತೊಟ್ಟುಗಳ ಹಿಂದೆ ಮೃದುವಾದ ಪುಟ್ಟ ಉಬ್ಬುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮುಂದಿನ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಅವು ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತವೆ. ಸ್ತನಗಳು ಮೊದಲು ಬೆಳೆಯ ತೊಡಗಿದಾಗ ಒಂದು ಸ್ತನವು ಇನ್ನೊಂದಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುವುದು ಅಸಾಧಾರಣ ವೇನಲ್ಲ ಆದರೆ, ಅವು ಬೆಳೆದಂತೆ ಗಾತ್ರ ಮತ್ತು ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಏಕರೂಪವನ್ನೂ ತಳೆಯುತ್ತವೆ. **ಕೂದಲು:** ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ (ಎರಡು ಕಾಲುಗಳ ನಡುವಣ ಪ್ರದೇಶ) ಮೃದುವಾದ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯತೊಡಗುತ್ತದೆ ಕಾಲಾನು ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಈ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯತೊಡಗುತ್ತದೆ.ಕಾಲಾನುಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಈ ಕೂದಲು ಬಹಳ ದಟ್ಟವಾಗಿಯೂ ಗುಂಗುರಾಗಿಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆಯೂ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. **ದೇಹದ ಆಕಾರ:** ನಿತಂಬಗಳು ವಿಶಾಲವಾಗುತ್ತವೆ, ಸೊಂಟವು ಸಣ್ಣಗಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹವು ಕೂಡ ಹೊಟ್ಟೆ, ಪಿರ್ರೆ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ತುಂಬಿಸಿಕೊಂಡು ಬೆಳೆಯತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಹಜವಾದದ್ದು ಮತ್ತು ದೇಹಕ್ಕೆ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಅಂಕುಡೊಂಕುಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. **ದೇಹದ ಗಾತ್ರ:** ತೋಳುಗಳ, ಕಾಲಗಳು, ಹಸ್ತಗಳು ಮತ್ತು ಪಾದಗಳು ದೇಹದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಿಗಿಂತ ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. **ಚರ್ಮ:** ಚರ್ಮವು ಹೆಚ್ಚು ಎಣ್ಣೆ ಎಣ್ಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಏಕೆಂದರೆ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಕೂಡಾ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿವೆ. ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಒಂದಲ್ಲಾ ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮೊಡವೆಗಳು ಏಳುತ್ತವೆ. ಚರ್ಮವು ಕಾಂತಿಯುತವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. **ಋತುಸ್ರಾವ:** ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಋತುಸ್ರಾವ ಅಥವಾ ಮುಟ್ಟು ಪ್ರಾರಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹುಪಾಲು ಬಾಲಕಿಯರು 9 ರಿಂದ 16 ವರ್ಷದ ವಯೋಮಾನದಲ್ಲಿ ಋತುಮತಿಯರಾಗುತ್ತಾರೆ.	**ದೇಹದ ಗಾತ್ರ:** ತೋಳುಗಳು, ಕಾಲುಗಳು, ಹಸ್ತಗಳು ಮತ್ತು ಪಾದಗಳು ದೇಹದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಿಗಿಂತ ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. **ದೇಹದ ಆಕಾರ:** ಹದಿಹರೆಯದವರು ಎತ್ತರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಭುಜಗಳು ವಿಶಾಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಅವರ ತೂಕದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬಾಲಕರಿಗೆ ಎದೆತೊಟ್ಟುಗಳ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಉಬ್ಬುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ತಮಗೆ ಸ್ತನಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿವೆಯೇನೋ ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ಚಿಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. **ಧ್ವನಿ:** ಧ್ವನಿ ಗಡುಸಾಗುತ್ತವೆ. ಇದು ಮೊದಲು ಧ್ವನಿ ಒಡೆಯುವುದರಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. **ಕೂದಲು:** ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ, ಕಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ಮುಖದ ಮೇಲೆ, ಮತ್ತು ಶಿಶ್ನದ ಮೇಲು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಮೂಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರೌಢಹಂತದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅನಂತರ ಎದೆಯ ಮೇಲೂ ಕೂದಲು ಕಾಣಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಎಲ್ಲ ಗಂಡಸರಿಗ ಎದೆಗೂದಲು ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದೇನಿಲ್ಲ. **ಚರ್ಮ:** ಚರ್ಮವು ಹೆಚ್ಚು ಎಣ್ಣೆ ಎಣ್ಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆವರುತ್ತದೆ. **ಶಿಶ್ನ:** ಶಿಶ್ನ ಮತ್ತು ವೃಷಣಗಳು ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತವೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಹೆಚ್ಚಳದಿಂದಾಗಿ ಬಾಲಕರಿಗೆ ನಿಗರುವಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಶಿಶ್ನವು ಗಡುಸಾಗಿಯೂ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿಯೂ ಆದಾಗ ನಿಗರುವಿಕೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ – ಕೆಲವು ಸಲ ಯಾವ ಕಾರಣ ವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಇದು ಸಹಜವಾದದ್ದು ಪ್ರೌಢವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ದೇಹವು ವೀರ್ಯಾಣುವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಅರ್ಥವೇನೆಂದರೆ, ನಿಗರುವಿಕೆಯುಂಟಾದಾಗ ಹದಿಹರೆಯದವರು ಸ್ಖಲನದ ಅನುಭವವನ್ನೂ ಪಡೆಯಬಹುದು. (ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ದ್ರವಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ) ವೀರ್ಯವು ಶಿಶ್ನದ ಮೂಲಕ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿದಾಗ ಇದು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಇದನ್ನು "ಸ್ವಪ್ನ ಸ್ಖಲನ" ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು:

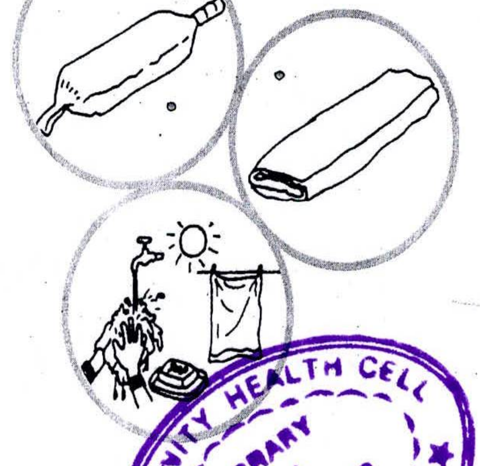
- ಯುವಜನರು ತಮ್ಮ ದೇಹ, ಕಾಮ, ಲೈಂಗಿಕತೆ, ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರುವುದು ಹೇಗೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಕುರಿತಂತೆ ಅನೇಕ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು. ಲೈಂಗಿಕತೆ ಎಂದರೆ ಕಾಮದ ಭಾವನೆಗಳ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ವಿರುದ್ಧ ಲಿಂಗಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಆಕರ್ಷಣೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಅವರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಸೇವೆಗಳು ಬೇಕು.
- ಸಮೀಪದ ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಂದ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ನೀವು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಸಹಾಯವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಅಂದರೆ, ಆರೋಗ್ಯದ ಪಾಲನೆ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸಲು, ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ದೊರಕಿಸಿಕೊಡಲು ಮತ್ತು ಆರ್‌ಟಿಐಗಳು/ಎಸ್‌ಟಿಐಗಳ ಸೇವೆಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮುಟ್ಟಿನ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ.
- ಪುರುಷರಿಗೂ ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಸಲಹೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.
- ನೀವು ಶಾಲೆಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿಕೊಟ್ಟು ಈ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಯುವ ಜನಾಂಗದೊಡನೆ ಮಾತನಾಡಬಹುದು.
- ಇದಕ್ಕೆ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ನೀವು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರು ಶಾಲೆಗೆ ಭೇಟಿಕೊಡಲು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಅವರು ಹದಿಹರೆಯದವರನ್ನು ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡಬಹುದು.
- ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಹದಿಹರೆಯದವರ ಸಮೂಹವೇನಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ನೀವು ಅವರನ್ನು ಆಗಾಗ ಭೇಟಿ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕುರಿತಂತೆ ನೀವು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಅವರ ಸಹಕರ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಕೋರಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ನೀವು ಅವರೊಡನೆ ಉಪಕೇಂದ್ರ ಅಥವಾ ಪಿಎಚ್‌ಸಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳಿಗಾಗಿ ಹೋಗಬೇಕಾಗಬಹುದು.
- ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲೂ ಬೆಂಬಲದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ನೀವು ಈ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡಲು ಪಂಚಾಯತ್ ಸದಸ್ಯರು, ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು, ತಂದೆತಾಯಿಗಳು, ಸ್ಥಳೀಯ ಮುಖಂಡರು ಮತ್ತು ಸ್ವಸಹಾಯಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರೊಡನೆ ಮಾತನಾಡಬಹುದು.
- ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಕಿಶೋರಿ ಶಕ್ತಿ ಯೋಜನಾ ಎಂಬ ಹದಿಹರೆಯದ ಬಾಲಕಿಯರ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿವೆಯೇ ಎಂದು ನೀವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹದಿಹರೆಯದ ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ ಈ ಯೋಜನೆಯಡಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರವು ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.
- ಆರೋಗ್ಯ ಸಂವರ್ಧನೆ ಮತ್ತು ರೋಗ ನಿರೋಧಕಕ್ಕಾಗಿ ನೆಹರೂ ಯುವ ಕೇಂದ್ರ ಸಂಘಟನ್ (ಎನ್‌ವೈಕೆಎಸ್), ಯುವತಿ ಮಂಡಲಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಯುವಗುಂಪುಗಳ ಸಭೆಗಳಲ್ಲಿ ಹದಿಹರೆಯದವರೊಡನೆ ಮಾತನಾಡಿ.

6

ಋತುಸ್ರಾವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹದಿಹರೆಯದ ತರುಣಿಯರು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವೇ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು

ಶುಚಿಯಾಗಿ ಇರುವುದು

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಣ್ಣ ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಮಾಡುವ ತರುಣಿಯರು, ತಮಗೆ ಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಋತುಸ್ರಾವದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇವು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಮೃದುವಾದ ಹತ್ತಿಯ ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳು. ಒಳ ಉಡುಪಿನ ಒಳಗೆ ಧರಿಸುವ ಇವು ಯೋನಿಯಿಂದ ಸ್ರವಿಸುವ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳನ್ನು ಒಂದು ಸಲ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಪುನಃ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಕೆಲವು ತರುಣಿಯರು ಮಡಿಸಿದ ಬಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಹತ್ತಿಯ ಪಟ್ಟಿಗಳಿಂದ ತಮ್ಮದೇ ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಶುಚಿಯಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಧರಿಸಿದಾಗ ಒಣಗಿರಬೇಕು ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ಅವನ್ನು ಅನೇಕಬಾರಿ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಹೊರಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಖಾಲಿ ಡಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಸುಡುವ ಮೂಲಕ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಸೋಪು ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಬಳಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಗೆಯಬೇಕು ಮತ್ತು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು ಸೂರ್ಯನ ಬಿಸಿಲು ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗಿರುವ ಅತ್ಯಂತ ಅಗ್ಗದ ಸೋಂಕು ನಿವಾರಕ. ಗ್ರಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹದಿಹರೆಯದವರ ಮೇಲೆ ಕೆಲವು ನಿರ್ಬಂಧಗಳನ್ನು ಹೇರಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾನಿಕಾರಕವಾದ ಅಂತಹ ನಿರ್ಬಂಧಗಳನ್ನು (ಮಾಡಬಾರದು ಎಂದು ಹೇಳುವುದನ್ನು), ಅಂದರೆ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಾರದು ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ದೈಹಿಕ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬಾರದು.



ಪ್ರತಿದಿನ ಜನನಾಂಗದ ಹೊರಭಾಗವನ್ನು ಉಳಿದಿರಬಹುದಾದ ರಕ್ತದ ಕಲೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯಲು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯ ಬೇಕು.

12335
PH-110 P08
COMMUNITY HEALTH CELL
LIBRARY and Information Centre
BANGALORE

ರಕ್ತ ಸ್ರಾವದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು

ಕೆಲವು ಸಲ ಅಂಡಾಶಯವು ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾದಾಗ ದೇಹವು ಕಡಮೆ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಹಿಳೆಯ ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಅಂತರ ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಾಸಿಕ ಋತುಸ್ರಾವ ಈಗಷ್ಟೇ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿರುವ ತರುಣಿಯರು ಅಥವಾ ಮೊಲೆ ಉಣಿಸುವದನ್ನು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿರುವ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಕೆಲವು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಮುಟ್ಟಾಗಬಹುದು, ಅಥವಾ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಇಲ್ಲವೇ ಅತಿಯಾದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ ಅವರ ಆವರ್ತಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ರಮವಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಲ ತಿಂಗಳ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಬಹುದು. ವಯಸ್ಸಾದ ಮಹಿಳೆಯರ್ಲಲಿ ಇನ್ನು ಮುಟ್ಟುನಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅತಿಯಾದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಅವರು ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿವಾಗುತ್ತಿದ್ದುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಲ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವ ವಾಗಬಹುದು. ಋತು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವುದಕ್ಕೆ (Monophase) ಸಮೀಪಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಮಾಸಿಕ ಋತು ಸ್ರಾವ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳು ನಿಲ್ಲಬಹುದು ಹಾಗೂ ಮತ್ತೆ ಅದು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಬಹುದು.

ಮಾಸಿಕ ಋತು ಸ್ರಾವದೊಡನೆ ನೋವು

ಮಾಸಿಕ ಋತು ಸ್ರಾವದಲ್ಲಿ ಒಳಪದರನ್ನು ಹೊರನೂಕಲು ಗರ್ಭಕೋಶವು ಕಿವಿಚುತ್ತದೆ. ಈ ಕಿವಿಚುವಿಕೆಯು ಕೆಳಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಕೆಳಭಾಗದ ಬೆನ್ನಿನಲ್ಲಿ ನೋವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಕೆಲವು ಸಲ ಗರ್ಭಕೋಶದ ನುಲಿಯುವುದು (ಕ್ರಾಂಪ್) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ನೋವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ನಂತರ ನೋವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಬಹುದು.

ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಚನೆಗಳು

- ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ, ನಡೆದಾಡಿ ಮತ್ತು ಓಡಿ.
- ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಉಜ್ಜಿ. ಬಿಗಿದುಕೊಂಡ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಸಡಿಲವಾಗಲು ಇದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಾಟಲ್ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿನೀರು ತುಂಬಿ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಬೆನ್ನಿನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ ಅಥವಾ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿದ ದಪ್ಪ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಕಾವುಕೊಡಿ.
- ಶುಂಠಿಹಾಕಿದ ಟೀ ಕುಡಿಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿರುವ ಇತರ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಈ ರೀತಿಯ ನೋವಿಗೆ ಶಮನ ನೀಡುವ ಇತರ ವಿಧಾನಗಳು ತಿಳಿದಿರಬಹುದು.
- ಡಾಕ್ಟರ ಸಲಹೆ ಪ್ರಕಾರ ನೋವಿಗೆ ಸೌಮ್ಯವಾದ ಒಂದು ಔಷಧವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಋತುಸ್ರಾವ ಪೂರ್ವದ ಲಕ್ಷಣಗಳು (ಪಿಎಂಎಸ್)

ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರು ಮತ್ತ ಬಾಲಕಿಯರು ಮಾಸಿಕ ಋತುಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ವಾರಗಳಿಗೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ಅಹಿತಕರವಾದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಋತುಸ್ರಾವ ಪೂರ್ವದ ಲಕ್ಷಣಗಳು (ಪಿಎಂಎಸ್) ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಥವಾ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಲಕ್ಷಣಗಳು ಅವರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಪಿಎಂಎಸ್ ಇರುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು.

- ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು
- ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಏನೋ ತುಂಬಿರುವಂತಹ ಭಾವನೆ
- ಮಲಬದ್ಧತೆ
- ಹೆಚ್ಚು ಸುಸ್ತು

- ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ನೋವು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬೆನ್ನಿನ ಕೆಳಭಾಗ ಅಥವಾ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ
- ಯೋನಿಯ ಸ್ರಾವದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ
- ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಮೊಡವೆಗಳು
- ತೀವ್ರವಾದ ಅಥವಾ ತಡೆಯಲಾಗದ ಭಾವನೆಗಳು
- ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಬಯಕೆ ಮತ್ತು ಹಸಿವು ಹಾಗೂ ಬಾಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ.

ಅನೇಕ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಪ್ರತಿತಿಂಗಳೂ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠಪಕ್ಷ ಒಂದನ್ನಾದರೂ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಇವು ಎಲ್ಲವೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಗೆ ಈ ತಿಂಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೂ ಮುಂದಿನ ತಿಂಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅನೇಕ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಋತುಸ್ರಾವ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಒಂದು ದಿನ ಮುಂದೆ ತಳಮಳವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರು ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೃಷ್ಟಿಶೀಲರೂ, ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಮರ್ಥರೂ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಋತುಸ್ರಾವ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ.

ಆಶಾದ ಪಾತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು:

ಸಲಹೆ ಕೊಡಿ–

- ಉಪ್ಪನ್ನು ಕಡಮೆ ತಿನ್ನಿ, ಉಪ್ಪು ತಿಂದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ.
- ಕ್ಯಾಫೀನ್ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ (ಕಾಫಿ, ಟೀ ಮತ್ತು ಕೋಲಾದಂತಹ ಸೌಮ್ಯ ಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ಇರುತ್ತದೆ.)
- ಕಾಳುಗಳು, ಡಾಲಿಯ, ಸೋಯಬೀನ್, ಕಡಲೆಕಾಯಿ, ತಾಜಾಮೀನು, ಹಾಲು ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಇತರ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ದೇಹವು ಈ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡಾಗ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ನೀರನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಊದಿಕೊಂಡಿರುವ ಭಾವನೆಯ ಬರದೆ ಹಗುರ ಎನ್ನಿಸುತ್ತದೆ